НОВИНКА

# САЛАТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

SHOUT
SHARE
IT

- Вячеслав Савельевич Кравец
  - 
  - САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ
  - САЛАТ ЛЕТНИЙ
  - САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕКЛОЙ
  - САЛАТ ОВОЩНОЙ
  - САЛАТ ОВОЩНОЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ
  - САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЧЕРНОЙ РЕДЬКОЙ
  - САЛАТ С КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ
  - САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
  - САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ
  - САЛАТ НОВОГОДНИЙ
  - САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ
  - САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ
  - МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ С САЛОМ
  - КАРТОФЕЛЬ МОЛОДОЙ В СМЕТАНЕ
  - САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛУКОМ
  - САЛАТ «ГРИБОК»
  - САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ
  - ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ
  - САЛАТ ИЗ ЛИСИЧЕК
  - САЛАТ С ГРИБАМИ
  - КАРТОФЕЛЬ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ
  - КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ
  - САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СВЕЖИХ ГРИБОВ
  - САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КУКУРУЗЫ
  - САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕКЛОЙ И ФАСОЛЬЮ
  - САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЮКВОЙ
  - САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЫРОМ, ЗАПРАВЛЕННЫЙ СОУСОМ
  - КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ
  - САЛАТ С БРЫНЗОЙ
  - САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С САЛОМ
  - ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ
  - САЛАТ ПО-ЭСТОНСКИ
  - ПОЛЕЗ НЫЕ СОВЕТЫ

# Вячеслав Савельевич Кравец

# Салаты из картофеля

КАРТОФЕЛЬ – важнейшая овощная культура. Он является одним из основных источников витаминов и прежде всего витамина С. Особенно богаты витамином С свежеубранные клубни, после двух месяцев хранения его количество уменьшается почти вдвое. Клубни картофеля содержат крахмал, сахар, белок, минеральные соли и поэтому его по праву называют вторым хлебом.

Картофель не только ценный продукт питания, но и прекрасное техническое сырье для текстильной, консервной, кондитерской промышленности. Но самое широкое применение картофель имеет в кулинарии. Известно более 1000 блюд, приготовляемых из него. Данный буклет предлагает читателям рецепты салатов из картофеля. Рецептура дана на 4-5 человек. Для приготовления различных салатов используют, в основном, отварной картофель. Салаты можно готовить круглый год, используя картофель и овощи каждого сезона, с добавлением мяса и рыбы. В состав салатов обязательно входит зелень: укроп, петрушка, сельдерей, зеленый салат, зеленый лук. Заправляют салат растительным маслом, сметаной, майонезом или смесью майонеза со сметаной. В сметану можно добавить натертый и слегка подсоленный хрен, а также можно приготовить салатную заправку – смесь растительного масла, уксуса, соли, сахара, горчицы и черного молотого перца. Салаты украшают теми продуктами, из которых они приготовлены. Винегрет и салаты готовят только из остывших продуктов.

# САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Сырой картофель нарезают тонкой соломкой, отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг и охлаждают. Репчатый лук, шинкованный полукольцами, пассеруют на растительном масле. Готовые овощи смешивают, заправляют растительным маслом, черным молотым перцем, солью и толченым чесноком.

**Картофель – 3 шт., лук репчатый -1 головка, масло растительное – 2 ст.ложки, чеснок – 1 зубок, перец черныймолотый, соль.**

# САЛАТ ЛЕТНИЙ

Отварной молодой картофель, свежие помидоры и огурцы нарезают тонкими ломтиками, добавляют нашинкованный зеленый лук, соль, перец и все перемешивают. Выкладывают в салатник, поливают сметаной, украшают дольками сваренных вкрутую яиц и посыпают зеленью укропа и петрушки.

**Картофель – 4 шт., помидоры – 1 шт., огурцы – 0,5 шт., яйцо – 1 шт., лук зеленый (шинкованный) – 1 ст. ложка, сметана – 2 ст.ложки, зелень укропа и петрушки, перец, соль.**

# САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕКЛОЙ

Отварные картофель, свеклу, морковь, свежие огурцы нарезают тонкими ломтиками, добавляют нашинкованные зеленый лук и зелень петрушки и укропа, рубленый желток, сваренного вкрутую яйца, соль, перец, заправляют майонезом, перемешивают и укладывают горкой в салатник. Затем посыпают рублеными белками и зеленым луком.

**Картофель – 2 шт., свекла – 1 шт., морковь – 0,5 шт., огурцы – 0,5 шт., яйцо – 1,5 шт., лук зеленый – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки, перец, соль.**

# САЛАТ ОВОЩНОЙ

Тыкву очищают, освобождают от семян, нарезают тонкими ломтиками, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу 10-15 минут. Картофель, сваренный «в мундире», очищают и нарезают также тонкими ломтиками. Белокочанную капусту, шинкуют соломкой и тушат в собственном соку 5-10 минут с добавлением соли и тмина. Подготовленные продукты укладывают в салатник слоями: сначала тыкву, затем капусту, нарезанные ломтиками свежие помидоры и картофель, шинкованный соломкой лук, заправляют растительным маслом и посыпают рубленой зеленью укропа и петрушки.

**Картофель – 2 шт., тыква – 150 г, капуста – 100 г, помидоры – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки, тмин, соль.**

# САЛАТ ОВОЩНОЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

Картофель и свеклу пекут в духовом шкафу, очищают и нарезают ломтиками. Затем добавляют измельченные огурцы, лук и зелень, нарезанные тонкими ломтиками яблоки, перемешивают, солят, заправляют маслом и уксусом.

**Картофель – 2 шт., огурцы (соленые) – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., яблоки – 1 шт., свекла (небольшая) – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки, уксус, соль.**

# САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЧЕРНОЙ РЕДЬКОЙ

Редьку, морковь, капусту белокочанную шинкуют соломкой, перетирают с солью, добавляют нарезанные соломкой яблоки, репчатый лук, вареный картофель, черный молотый перец и заправляют майонезом. Выкладывают в салатник и украшают зеленью петрушки.

**Картофель – 2 шт., редька – 0,5 шт., морковь – 0,3 шт., капуста – 100 г, яблоки – 0,5 шт., лук репчатый – 25 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень, перец, соль.**

# САЛАТ С КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

Отварной картофель нарезают кубиками, смешивают с мелко нарезанной зеленью петрушки, солью, перцем. Выкладывают в салатник. Капусту, нарезанную тонкой соломкой, перетирают с солью и сахаром до выделения сока, заправляют растительным маслом и уксусом. Укладывают горкой на подготовленный картофель, украшают дольками сваренного вкрутую яйца и зеленью петрушки.

**Картофель – 2 шт., капуста – 200 г, масло растительное – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., зелень петрушки, черный молотый перец.**

# САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Вареный картофель, моченые яблоки нарезают тонкими ломтиками, добавляют соль зеленый горошек, заправляют майонезом, выкладывают в салатник и украшают зеленью.

**Картофель – 2 шт., яблоки – 1 шт., горошек зеленый – 2 ст. ложки, майонез -2 ст. ложки, зелень, соль.**

# САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Перец и вареный картофель нарезают соломкой, капусту перетирают с солью, поливают салатной заправкой. Все перемешивают, выкладывают в салатник горкой и украшают зеленью петрушки.

**Картофель – 2 шт., перец болгарский – 2 шт., капуста белокочанная – 100 г, салатная заправка, зелень петрушки,соль.**

# САЛАТ НОВОГОДНИЙ

Овощи нарезают кубиками. Яблоко измельчают на терке, перемешивают добавляют шинко ванный зеленый лук, зеленый горошек, соль, сахар. Затем заправляют майонезом и ровно выкладывают в плоскую тарелку. Яйца разрезают пополам, тертыми желтками посыпают салат, а белки выкладывают разрезом вниз так, чтобы они соответствовали цифрам на часах. Затем из соломки консервированного красного болгарского перца выкладывают римские цифры на белки яиц. Также из перца делают стрелки часов и ставят «без пяти двенадцать». Край салатника обсыпают рубленым зеленым луком и обкладывают мелкими консервированными помидорами.

**Картофель – 3 шт., морковь – 1 шт., яблоки – 1 шт., огурцы соленые – 3 шт., зеленый горошек – 2 ст. ложки, лук зеленый – 300 г, майонез – 0,5 банки, яйцо – 6 шт., перец болгарский (красный) – 1 шт., помидоры, сахар, соль.**

# САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

Картофель отваривают в «мундире». Предварительно замачивают фасоль в холодной воде на 5-6 часов, отваривают и в конце варки солят. Соленые огурцы и картофель нарезают кубиками, соединяют с отваренной фасолью, толченым чесноком и заправляют салатной заправкой (описание см. выше). Перемешивают и выкладывают в салатник, посыпав зеленью укропа и петрушки.

**Картофель – 2 шт., фасоль – 2 ст. ложки, огурцы – 3 шт., салатная за-правкапо вкусу, зелень, чеснок, соль.**

# САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Зеленую стручковую фасоль отваривают в подсоленной воде, процеживают и охлаждают. Мелкий молодой картофель отваривают в «мундире», очищают, охлаждают, добавляют нарезанную кусочками фасоль, измельченные свежие огурцы и зеленый лук. Все заправляют сметаной, перемешивают, выкладывают в салатник, украсив дольками сваренных вкрутую яиц и веточками зелени петрушки.

**Картофель молодой – 200 г, фасоль – 150 г, огурцы– 1 шт., лук зеленый – 50 г, сметана – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., зелень, соль.**

# МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ С САЛОМ

Мелкий картофель отваривают в «мундире», очищают, смешивают с подрумяненным и нарезанным шпиком и измельченной петрушкой, протушенными в маргарине. Готовое блюдо выкладывают в салатник, посыпают зеленью. **Картофель – 300 г, сало-шпик – 30 г, маргарин – 1 ч. ложка, зелень петрушки (шинкованная) – 1 ст. ложка.**

# КАРТОФЕЛЬ МОЛОДОЙ В СМЕТАНЕ

Молодой картофель очищают, отваривают в подсоленной воде, отцеживают, добавляют сливочное масло, сметану, перемешивают выкладывают на блюдо и посыпают мелко рубленной зеленью укропа.

**Картофель – 400 г, масло – 1 ст. ложка, сметана – 1,5 ст. ложки, зелень укропа, соль.**

# САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛУКОМ

Картофель отваривают в «мундире», очищают и нарезают кубиками. Затем укладывают в салатник, добавляют нарезанный кольцами лук, приправляют перцем, солью и сахаром заливают майонезом и выдерживают на холоде 10-15 минут.

**Картофель – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, перец черный молотый, сахар, соль.**

# САЛАТ «ГРИБОК»

Сырой картофель очищают, придают форму ножки гриба, отваривают в подсоленной воде, охлаждают и укладывают утолщенным концом на блюдо. Срезанные верхушки помидоров, кладут сверху на тонкие концы картофеля. Из кондитерского мешочка (можно использовать и бумажный конвертик) на помидоры наносят точечки из сливочного масла. Нашинкованный зеленый лук, порубленные яйца смешивают со сметаной и обкладывают ими «грибки». Украшают кружочками огурцов и зеленью укропа и петрушки.

**Картофель (не крупный) – 6 шт., помидоры – 2 шт., масло – 1 ч. ложка, лук – 150 г, яйцо – 3 шт., сметана – 2 ст. ложки, огурцы свежие – 1 шт., зелень, соль.**

# САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

Лук репчатый шинкуют, отварные картофель и морскую капусту, болгарский сладкий перец нарезают соломкой, добавляют квашеную капусту, соль, перец. Все заправляют растительным маслом. Хорошо перемешивают, выкладывают в салатник и украшают зеленью петрушки или укропа.

**Картофель – 2 шт., лук – 0.5 шт., капуста морская – 150 г, перец болгарский сладкий – 0,5 шт., капуста квашеная – 1 ст. ложка, масло растительное – 2 ст. ложки, перец черный молотый, зелень, соль.**

# ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

Отварные морковь, картофель, свеклу, соленые огурцы нарезают тонкими ломтиками. Квашеную капусту отжимают и рубят. Репчатый или зеленый лук шинкуют. Добавляют уксус, соль, перец горчицу и заправляют растительным маслом. Перемешивают, выкладывают **в** салатник, предварительно застелив его зеленым салатом, а сверху украшают кольцами репчатого лука и веточками зелени петрушки. Винегрет можно заправить и майонезом с соусом «Южный» либо салатной заправкой (описание см. выше).

**Картофель – 1,5 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., лук – 0,5 шт., капуста квашеная – 1 ст. ложка, огурцы – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, уксус, перец, горчица, салат зеленый, зелень петрушки, соль.**

# САЛАТ ИЗ ЛИСИЧЕК

Отваренные в подсоленной воде подготовленные свежие лисички мелко рубят. Картофель нарезают кубиками, отваривают также в подсоленной воде, добавляют пассерованный репчатый лук, рубленое, сваренное вкрутую яйцо, измельченные лисички, соль, рубленую зелень. Затем заправляют сметаной, выкладывают в салатник и украшают помидорами, целыми отваренными лисичками и зеленью.

**Картофель – 1 шт., лисички свежие – 300 г, яйцо – 2 шт., лук – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, помидоры – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, зелень, соль.**

# САЛАТ С ГРИБАМИ

Белокочанную капусту мелко шинкуют, перетирают с солью и сахаром. Отварные шампиньоны нарезают мелкой соломкой. Отварной картофель в «мундире» очищают и нарезают брусочками. Дно салатника застилают листьями зеленого салата, выкладывают на него подготовленные продукты, поливают салатной заправкой (описание см. выше) и украшают маленькими отварными шампиньонами **с** веточками зелени.

**Картофель – 2 шт., капуста – 100 г, грибы – 150 г, сахар, зеленый салат, салатная заправка – 2 ст. ложки, зелень петрушки, соль.**

# КАРТОФЕЛЬ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

Соленые огурцы и маринованные грибы нарезают ломтиками. Репчатый лук и свежую белокочанную капусту мелко шинкуют, а отварной картофель нарезают брусочками. Затем все смешивают с сахаром и оставляют на несколько минут. Заправляют растительным маслом, перемешивают выкладывают в салатник и украшают зеленью.

**Картофель – 2 шт., огурцы – 1 шт., грибы – 150 г, лук – 0,5 шт., капуста свежая – 100 г, масло – 2 ст. ложки, сахар, зелень, соль.**

# КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

Картофель средней величины очищают, срезают верхушку («крышечку») вырезают в клубне углубление ножом (не прорезая насквозь клубня). Подготовленные клубни и «крышечку» обжаривают во фритюре, слегка солят, наполняют грибным фаршем, прикрывают «крышечками» и ставят в духовой шкаф на 10-15 минут при температуре 180-200°. Фарш готовят так: мелко рубят отварные сушеные грибы, обжаривают на сливочном масле или маргарине, добавляют пассерованный лук, рубленую зелень петрушки и укропа солят и перчат;

**Картофель – 10 шт., масло растительное для фритюра – 0,5 стакана, грибы – 60 г, лук – 1 шт., масло сливочное или маргарин – 2 ст. ложки, перец, зелень, соль.**

# САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СВЕЖИХ ГРИБОВ

Картофель отваривают в «мундире», очищают и нарезают кубиками. Грибы нарезают ломтиками, отваривают и откидывают на дуршлаг. Затем смешивают с картофелем, приправляют солью, перцем, маслом или майонезом.

**Картофель – 3 шт., грибы свежие (рубленые) – 3 ст. ложки, масло растительное (или майонез) – 2 ст. ложки, перец молотый черный, соль.**

# САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КУКУРУЗЫ

Картофель отваривают в «мундире», очищают и нарезают мелкими кубиками. Кукурузу также отваривают и в конце варки солят, охлаждают. Затем снимают зерна с початков кукурузы и смешивают их с картофелем. Заправляют растительным маслом, сахаром, уксусом, перцем и солью. Выкладывают горкой в салатник и посыпают зеленым шинкованным луком.

**Картофель – 2 шт., кукуруза молочной зрелости (в початках) – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, лук зеленый (шинкованный) – 1 ст. ложка, уксус, сахар, перец, соль.**

# САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕКЛОЙ И ФАСОЛЬЮ

Картофель отваривают, свеклу пекут. Затем очищают их и нарезают мелкими кубиками. Добавляют отваренную фасоль, нарезанный кольцами болгарский перец, поливают салатной заправкой (описание см. выше), украшают колечками болгарского перца и рубленой зеленью.

**Картофель – 3 шт., свекла (мелкая) – 1 шт., фасоль (белая) – 1,5 ст. ложки, перец болгарский сладкий – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, уксус, зелень петрушки, укроп, соль.**

# САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЮКВОЙ

Квашеную капусту измельчают, сырой картофель очищают, нарезают соломкой и отваривают в подсоленной воде, процеживают дают остыть, лук тонко шинкуют. Подготовленные продукты перекладывают в салатник, добавляют клюкву и заправляют растительным маслом.

**Капуста (квашеная) – 1,5 стакана, картофель – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., клюква – 1ч. ложка, масло растительное – 2 ст. ложки.**

# САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЫРОМ, ЗАПРАВЛЕННЫЙ СОУСОМ

Сыр твердый и вареные картофель и сельде рей (корень) нарезают мелкими кубиками. Зеленый салат крупно шинкуют, огурцы маринованные режут кружочками, а перец болгарский сладкий – кольцами. Подготовленные продукты смешивают заливают соусом из белого вина, сметаны, горчицы, соли, перца молотого, сахарной пудры. Ошпаренные и очищенные от кожицы помидоры нарезают кольцами и раскладывают вокруг готового блюда, украсив зеленью.

**Картофель – 3 шт., сельдерей – 50 г, сыр – 100 г, огурцы – 1 шт., салат зеленый – 50 г, перец болгарский сладкий – 1 шт., помидоры свежие – 1 шт., зелень, соль; для соуса: вино – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, горчица – 0,5 ч. ложки, перец черный молотый,сахарная пудра, соль.**

# КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ

В слегка подсоленной воде отваривают очи щенный картофель. Затем воду сливают, а картофель обсушивают. Выкладывают его на блюдо, посыпают рубленой зеленью укропа и поливают сливочным маслом. Отдельно пода ют творог, залитый сметаной.

**Картофель (средней величины) – 8 шт.масло сливочное – 1 ст. ложка, творог -1 стакан, сметана – 0,5 стакана, зеленьукропа, соль.**

# САЛАТ С БРЫНЗОЙ

Огурцы и помидоры нарезают ломтиками, добавляют шинкованный лук, измельченный на крупной терке отварной картофель. Затем заправляют маслом, уксусом и укладывают в салатник, посыпав тертой брынзой.

**Огурцы – 2 шт., помидоры – 2 шт., лук зеленый (шинкованный) – 2 ст. ложки, картофель – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, брынза (измельченная) – 3 ст. ложки, уксус.**

# САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С САЛОМ

Стручки фасоли очищают от боковой жилки, разрезают на 2-3 части и отваривают в подсоленной воде до готовности, откидывают на дуршлаг. Картофель отваривают в «мундире», очищают, нарезают ломтиками и смешивают с фасолью. Нарезанный кубиками сало-шпик слегка растапливают выливают его на овощи. Затем приправляют уксусом, перцем, солью. Украшают зеленым луком и зеленью.

**Фасоль (измельченная) – 2 стакана, картофель – 1 шт., масло сливочное – 1 ч. ложка, сало-шпик – 60 г, уксус, перец, лук зеленый, зелень, соль.**

# ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ

Квашеную капусту отжимают, мелко рубят. Добавляют нарезанные тонкими ломтиками вареные картофель, свеклу, морковь, отварную фасоль, шинкованный репчатый лук, соленые огурцы. Затем заправляют овощи растительным маслом, уксусом, солью, перцем, горчицей и перемешивают. Выкладывают винегрет горкой в салатник, посыпают зеленым луком, сверху укладывают кусочки нарезанной сельди (филе). Украшают кольцами репчатого лука, листьями зеленого салата или веточками зелени петрушки.

**Капуста (измельченная) – 1 ст. ложка картофель – 1 шт., свекла – 1 шт. морковь – 1 шт., фасоль – 1 ст. ложка лук репчатый – 1,5 шт., лук зеленый – 1 ст. ложка, огурцы соленые – 1 шт. масло растительное – 2 ст. ложки сельдь – 0,5 шт., уксус, перец, горчица зелень, соль.**

# САЛАТ ПО-ЭСТОНСКИ

Мясо говяжье отваривают охлаждают и на сутки заливают маринадом из огурцов (выдерживают в холодильнике). Затем мясо на резают кубиками, соединяют с пассерованным на масле репчатым луком с томатом, нарезан ными маринованными огурцами, вареной мор ковью и картофелем. Выкладывают в салатнк и украшают зеленью и сваренным вкрутую яйцом.

**Говядина отварная (измельченная) – 5 ст. ложек, лук репчатый – 1 шт масло растительное – 1,5 ст. ложки томат-паста -1ч. ложка, огурцы -4 шт., морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., зелень, маринад из огурцов – 2 стака на, картофель – 1 шт., соль.**

# ПОЛЕЗ НЫЕ СОВЕТЫ

**– Не следует хранить картофель при температуре ниже 0°С, так как крахмал быстро превращается в сахар и картофель становится сладким.**

**– При хранении картофеля на свету клубни зеленеют, в них образуется вредноевещество – соланин. Имеется он в раннем молодом и в проросшем картофеле. Отвар из такого картофеля использовать нельзя. Проросшие и позеленевшие клубни картофеля варят только очищенными, тщательно вырезают глазки и обрезают позеленевшую мякоть.**

**– От соприкосновения с воздухом, очищенные клубни картофеля темнеют, поэтому по мере очистки их погружают в холодную воду. Хранить в воде можно только целые клубни картофеля.**

**– Картофель следует чистить нержавеющим ножом, иначе будут чернеть руки. При варке в очищенном виде старый картофель будет вкуснее и не почернеет, если в воду добавить немного лимонного сока и сахара.**

**– В пять раз меньше потеряет картофель витамина С, если опустить его в кипящую воду и варить при слабом кипении.**

**– Если же картофель сильно разваривается, в воду нужно положить 2-3 ломтика соленого огурца или влить немного огуречного или капустного рассола.**

**– Отварной картофель будет вкуснее, если положить в воду, где он варится, небольшой лавровый лист, веточку укропа, пол-луковицы, зубочек чеснока или кусочек твердого сыра (можно черствого).**

**– Быстрее сварится картофель, если положить в воду ложку маргарина.**

**– Картофель будет вкуснее, если через десять минут кипения воду слить, а затем доварить его в молоке.**

**– Лучше всего сохраняются полезные вещества у картофеля, если его варят на пару.**

**– Блюда из картофеля станут ароматнее и вкуснее, если во время варки добавить кним тмин.**

**– Самый рациональный способ приготовления картофеля – «в мундире», так как при варке сохраняется большая часть витаминов и минеральных веществ.**

**– Молодой картофель легко очистится, если его положить на 15-20 минут в холодную подсоленную воду или обдать его сначала горячей, а потом холодной водой.**

**– Чтобы печеный картофель не лопался, его нужно**

**наколоть вилкой.**

**– Картофельное пюре получится вкусным и пышным, если в горячий протертый картофель положить масло и, взбивая, постепенно вливать горячее молоко.**

**– Перед тем как жарить картофель, нужно подсушить его полотенцем, тогда получится сухая, хрустящая корочка.**

**– Прежде чем жарить картофель во фритюре, нужно опустить его на 2-3 минуты в горячую воду, затем обсушить на полотенце.**

**– Чтобы получить воздушный картофель, необходимо сырые ломтики его опустить во фритюр на 2-3 минуты, не допуская образования румяной корочки, вынуть их и вновь опустить в еще более разогретый жир.**

**– Для салатов нельзя варить вместе картофель, свеклу, репу, морковь, так как они теряют вкус и цвет.**

**– Чтобы сохранить витамины в салатах с картофелем, надо заправлять их сметаной или майонезом непосредственно перед едой.**

**– Для каждого определенного блюда следует очищенный картофель нарезать кусочками одинаковой формы и приблизительно одного размера.**